



Conseguir superar e tirar forças das entranhas do teu ser: Resiliência e Gerontologia

How to overcome challenges and find strength from within: Resilience and Gerontology

A Resiliência, como conceito psicológico, ganhou uma importância nos últimos anos que ultrapassa a esfera acadêmica. Notavelmente, o conceito tem sido empregado em debates internacionais no contexto da urbanização, desastres ambientais e em outras crises, referindo-se cada vez mais não apenas aos indivíduos, mas também às comunidades e aos ambientes. É aplicável aos muitos contextos nos quais indivíduos, comunidades ou sistemas precisam se adaptar a novas condições sem perder sua funcionalidade.

Portanto, o conceito de resiliência está intimamente ligado à geriatria e à gerontologia. Ao longo do curso da vida e, especialmente, na velhice, as pessoas precisam compensar perdas, superar desafios e se adaptar às mudanças físicas, mentais, ambientais e sociais. O mesmo se aplica às comunidades que enfrentam novos desafios como consequência do envelhecimento da população. Um exemplo seria a necessidade de adaptar os espaços públicos a uma sociedade com mais pessoas idosas e menos crianças. Parece, portanto, quase impossível estudar geriatria e gerontologia sem entender o conceito de resiliência.

Há também laços estreitos entre resiliência e conceitos gerontológicos, como a ideia de envelhecimento ativo e seus capitais fundamentais (capital vital, capital social, capital financeiro e capital do conhecimento). Essas reservas são necessárias para se adaptar e aprender com os desafios que se encontram ao longo da vida e que tornam a pessoa ou a comunidade mais resiliente. Assim, o conceito de resiliência é indispensável para a compreensão do envelhecimento ativo como *o processo de otimização de oportunidades de saúde, participação, aprendizagem ao longo da vida e segurança para melhorar ou manter a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem* (ILC-Brasil 2015).

Com o aumento da longevidade em contextos de mudanças cada vez mais rápidas e abruptas, principalmente relacionadas à digitalização, a construção da resiliência durante o curso de vida é essencial para garantir o bem-estar e a qualidade de vida na velhice. O mantra de "quanto antes, melhor, nunca é tarde demais" também se aplica à construção da resiliência. Devemos investir na criação de resiliência em todas as idades e níveis.

A Quarta Revolução Industrial, caracterizada por uma nova e desconcertante fusão de tecnologias nos domínios digital, físico e biológico, provoca mudanças disruptivas. Aqueles que carecem de recursos, incluindo o capital intelectual e, por exemplo, a estabilidade mental para lidar e se adaptar a essas mudanças, serão excluídos. Em contraste, alguém que está acostumado a lidar com as mudanças tecnológicas e que acumulou recursos financeiros, sociais e intelectuais ao longo do curso da vida irá superar os desafios mais facilmente.

Hoje em dia, a discussão a respeito da resiliência é também necessária uma vez que o mundo vem passando por inúmeras crises, em particular o Brasil. Um olhar sobre os jornais revela diversas situações que exigem resiliência: a violência nos centros urbanos brasileiros, terrorismo na Europa, guerras e crises humanitárias no Oriente Médio e África, e o crescente populismo e xenofobia nos EUA e na Europa.

Em suma, os desafios que encontramos são constantes e abrangem todas as áreas, desde a saúde e a segurança, até a participação social e a aprendizagem ao longo da vida. Alguns usarão as barreiras, grandes ou pequenas, como aprendizado e recomeço, enquanto outros precisarão de mais apoio para superar esses obstáculos e vê-los como desafios e não como limites.

É nesse contexto que o V Fórum Internacional de Longevidade abordará o tema da construção da resiliência ao longo do curso da vida. Para superar os desafios criados pela relação complexa entre o envelhecimento da população, a digitalização e os riscos expostos acima, a resiliência individual deve ser criada ao longo da vida, bem como no nível da comunidade e da sociedade. O V Fórum, que acontece nos dias 19 e 20 de outubro no Rio de Janeiro, reúne palestrantes de diversas áreas do Brasil e do mundo, como psicologia, sociologia, demografia, gerontologia, geriatria, enfermagem, arquitetura e design. Como em outros anos, o conteúdo do Fórum será resumido em um documento sucinto e útil para promover ideias centrais sobre a resiliência em um mundo cada vez mais longo.

Ina Voelcker

Diretora Técnica do Centro Internacional de Longevidade Brasil (ILC-Brasil).